अपने घर और कार को धुआं/वेप मुक्त बनाना

अपनी योजना पर संवाद करें

एक पारिवारिक बैठक करें इस बारे में बात करने के लिए कि आप सबको कैसे घर और कार को धुआं/वेप मुक्त बनाने के लिए साथ मिलकर काम करना है।

एक धुआं/वेप मुक्त घर और कार बनाने के लिए अपने परिवार के कारणों की सूची बनाएं। हालांकि ये उन परिवार के सदस्यों के लिए परेशानी का सबब हो सकता है जो धूम्रपान/वेपिंग करते हैं, सुनें और समर्थन प्रदान करें।

अपनी कार में

- अपने कार की खिड़की पर एक धुआं/वेप मुक्त निशान लगाएं और सबको यह जानने दें कि आप अपने कार में धूम्रपान/वेपिंग की अनुमति नहीं देते हैं।
- अपने कार की अच्छी तरीके से सफाई करें। धूम्रपान/वेपिंग के सारे ट्रेस को हटाना बहुत मुश्किल है, लेकिन आप जो भी कर सकें वो मदद करेगा।
- अपनी कार में रखे ऐशट्रे को हटा दें। अगर आप उसे हटा नहीं सकते तो उसे साफ कर दें और उसे सिक्कों या शुगर फ्री गम से भर दें।

अपने घर में

- सुनिश्चित करें कि घर में हर कोई, अगंतुकों सहित, जानते हों कि धूम्रपान/वेपिंग के लिए उन्हें घर से बाहर जाना पड़ेगा।
- अपने सामने के दरवाजें पर "धूम्रपान/वेपिंग वर्जित" का निशान लगाएं और अपने फ्रिज पर धुआं/वेप मुक्त प्रतिज्ञा को लगाएं ताकि लोग यह जान सकें कि आप अपने घर के अंदर धूम्रपान की अनुमति नहीं देते हैं।
- सारी ऐशट्रे हटा दें।
- सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे के देखभालकर्ता या बेबीसिटर आपके बच्चे के आसपास धूम्रपान/वेपिंग न करते हों।